

鬼剃頭掉髮好焦慮？ 圓形禿治療選擇 & 衛教觀念

文・圖／皮膚科 主治醫師 沈冠宇



圓形禿，俗稱「鬼剃頭」，是一種自體免疫疾病，體內的免疫細胞攻擊自己的毛囊導致脫髮，引發圓禿發生或復發的成因很多，常見因素包括心理壓力、遺傳因素、藥物、疫苗、環境因子等，但確切原因通常不明。圓禿病人同時罹患甲狀腺疾病或自體免疫疾病、白斑和異位性皮膚炎的風險也會上升。

臨床上，圓形禿好發於年輕病人，可以發現一塊塊邊緣規則的圓形禿髮，嚴重者會出現全部頭髮脫落，甚至眉毛、睫毛、腋毛或其他體毛的脫落，疾病病程難以預測，彷彿麥田圈一般，長出頭髮之際又出現另一處圓形禿新病灶，部分病人則會出現指甲多處凹陷的現象。

落髮的原因非常多元，包含：雄性禿、休止期落髮、頭癬、皮膚紅斑性狼瘡等等。除了依靠典型脫髮表現外，配合皮膚鏡檢查，必要時安排頭皮切片檢查，可以更精準地診斷出圓形禿。

治療方式

根據病人的年紀及落髮嚴重程度有不同的治療選擇：

一 輕度 / 中度落髮病人

外用類固醇合併外用生髮液（含Minoxidil成分），加上局部頭皮類固醇注射治療。

二 重度落髮病人

需使用口服系統性藥物，包含口服類固醇、滅殺除炎錠（Methotrexate）、環孢靈（Cyclosporine）或者外用免疫療法（DPCP免疫療法）。

另外，照光治療，包含UVB照光治療或者準分子光（Excimer Light）對圓禿治療也有幫助。

新型藥物

近年因醫療科技發展，有些新型的藥物逐漸開發，可以幫助嚴重且慢性的圓形禿病人！口服小分子藥物（JAK抑制劑），包含Ritlecitinib和Baricitinib等對於控制嚴重圓形禿皆成效良好。

日常生活方面：

- 1 維持正常的作息與充足睡眠。
- 2 均衡的營養飲食。
- 3 學會保持心情的穩定與舒坦。
- 4 避免過度使用染髮劑及燙髮劑等化學產品。



圓禿的治療都需要持續至少數個月以觀察療效，日常生活也需多加留意。

圓禿的藥物及非藥物治療都需要持續至少數個月以觀察療效，停藥後圓禿的復發並不少見，由於病人多為注重外觀形象的青壯年族群，落髮問題往往帶來同儕、同事間的

過度關心，除了與醫師配合治療外，維持正常的作息及避免過度恐慌，才能與疾病和平共處，讓病人回復正常生活。🌐



示意圖非當事人